

*Автономная некоммерческая организация  
дополнительного профессионального образования «Воронежская школа массажа»  
(АНО ДПО «Воронежская школа массажа»)*

УТВЕРЖДАЮ

Директор  
АНО ДПО «Воронежская школа массажа»

Проскуряков И.А.  
«11» января 2024 г.



**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**  
дополнительной общеразвивающей программы

**«Классический массаж»**  
(наименование программы)

№ п/п	Наименование разделов, тем и дисциплин	Всего часов	В том числе		Формы контроля
			Лекции	Практические занятия	
<b>1</b>	<b>Анатомо-физиологические основы массажа</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	-	-
1.1	Строение кожи человека	0,5	0,5	-	-
1.2	Мышечная система	3	3	-	-
1.3	Строение сердечно-сосудистой системы, нервной системы	1	1	-	-
1.4	Общие сведения о строении опорно-двигательного аппарата	1	1	-	-
1.5	Физиологические основы массажа	0,5	0,5	-	-
<b>2</b>	<b>Гигиенические основы проведения массажа.</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	-	-
2.1	Санитарно-гигиенические требования к организации рабочего места.	1	1	-	-
2.2	Требования к помещению и инвентарю	0,5	0,5	-	-
2.3	Требования к массажисту. Упражнения для рук, соблюдение гигиенических правил и норм	0,5	0,5	-	-
2.4	Требования к пациенту. Соблюдение гигиены.	0,5	0,5	-	-
2.5	Смазывающие средства	0,5	0,5	-	-
<b>3</b>	<b>Виды, системы и классификация массажа</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	-	-
3.1	Виды массажа (лечебный, спортивный, детский, гигиенический, оздоровительный)	0,5	0,5	-	-
3.2	Системы массажа (Шведская, Финская, Русская, Восточная)	0,5	0,5	-	-
3.3	Классификация методов массажа (Ручной классический, аппаратный, комбинированный)	0,5	0,5	-	-
3.4	Физиологическое действие массажа на организм человека	0,5	0,5	-	-

<b>4</b>	<b>Показания и противопоказания к проведению массажа</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	<b>-</b>
4.1	Показания к массажу	1	1	-	-
4.2	Противопоказания к массажу	1	1	-	-
<b>5</b>	<b>Приемы классического массажа</b>	<b>20</b>	<b>2</b>	<b>18</b>	<b>экзамен</b>
5.1	Поглаживание	5	0,5	4,5	-
5.2	Растирание	5	0,5	4,5	-
5.3	Разминание	5	0,5	4,5	-
5.4	Вибрационные и ударные приемы	5	0,5	4,5	-
<b>6</b>	<b>Массаж волосистой части головы и воротниковой зоны</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>-</b>
6.1	Массаж волосистой части головы	2	1	1	-
6.2	Массаж шеи и воротниковой зоны	1	-	1	-
<b>7</b>	<b>Техника и методика выполнения массажа отдельных частей тела. Общий массаж</b>	<b>16</b>	<b>1</b>	<b>15</b>	<b>-</b>
7.1	Массаж спины	4	0,5	3,5	-
7.2	Массаж воротниковой области	3	0,5	2,5	-
7.3	Массаж ягодичной области и тазобедренных суставов	2	-	2	-
7.4	Массаж нижних конечностей	3	-	3	-
7.5	Массаж верхних конечностей	2	-	2	-
7.6	Массаж грудной клетки	1	-	1	-
7.7	Массаж живота	1	-	1	-
<b>8</b>	<b>Итоговая аттестация (практический экзамен)</b>	<b>4</b>	<b>-</b>	<b>4</b>	<b>-</b>
	<b>Итого</b>	<b>56</b>	<b>17</b>	<b>39</b>	